



EB JOANE
RESTAURANTE
Semana de 8 a 12 de abril de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	437	105	5,3	0,8	11,7	1,7	1,8	0,6
Prato	Macarrão salteado c/ picadinho de vaca estufado ^{1,3}	1008	240	9,3	3,1	23,9	0,9	14,2	0,4
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos	93	21	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,5	0,5	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada n forno c/ arroz de tomate ⁴	681	162	4,0	0,6	20,3	0,5	10,8	0,3
Salada	Cenoura e couve-flor	136	32	0,4	0,0	5,3	1,8	1,1	1,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	140	34	1,8	0,3	3,4	0,5	0,6	0,2
Prato	Perna de frango assada c/ arroz de cenoura	760	180	4,7	0,8	20,4	0,5	13,7	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	363	87	5,5	0,7	8,3	0,9	1,9	0,5
Prato	Carne de porco estufada (rojãoezinhos) c/ batata ao cubo ^{5,6}	855	206	14,5	2,5	10,5	0,1	8,3	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	108	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	437	105	5,3	0,8	11,7	1,7	1,8	0,6
Prato	Atum estufado c/ massa espiral ^{1,3,4}	1026	244	8,1	1,2	28,4	0,3	13,5	1,1
Salada	Cenoura e feijão-verde	103	24	0,0	0,0	4,3	4,0	0,6	2,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados.

Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EB JOANE
RESTAURANTE
Semana de 15 a 19 de abril de 2019
Almoço

Segunda		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	141	34	2,2	0,3	3,3	0,5	0,6	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ esparguete ^{1,3,6,12}	993	236	6,2	1,9	28,2	1,4	16,7	0,4
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	201	48	2,0	0,3	5,7	0,9	1,3	0,2
Prato	Filetes de pescada assados c/ salada de batata e macedónia de legumes ⁴	387	92	1,8	0,3	10,8	0,1	7,5	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Creme de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,9	0,3	3,6	0,6	0,5	0,2
Prato	Massa fusilli tricolor com frango, curgete, cogumelos e milho ^{1,3}	739	175	3,2	0,6	19,0	0,0	16,6	0,4
Salada	Salada de alface e cebola	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	459	110	5,8	0,9	11,6	2,8	1,7	0,7
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1062	252	5,1	0,7	42,5	1,5	7,7	0,6
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	130	31	0,4	0,0	4,8	2,3	1,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Sopa	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EB Nº1 RIBEIRÃO
RESTAURANTE
Semana de 8 a 12 de abril de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	437	105	5,3	0,8	11,7	1,7	1,8	0,6
Prato	Macarrão salteado c/ picadinho de vaca estufado ^{1,3}	1008	240	9,3	3,1	23,9	0,9	14,2	0,4
Salada	Salada de cebola, tomate e orégãos	93	21	0,3	0,0	3,4	3,2	0,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de brócolos ^{1,3,5,6,7,8,12}	146	35	1,9	0,3	3,5	0,5	0,7	0,2
Prato	Filetes de pescada n forno c/ arroz de tomate ⁴	681	162	4,0	0,6	20,3	0,5	10,8	0,3
Salada	Cenoura e couve-flor	136	32	0,4	0,0	5,3	1,8	1,1	1,2
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de legumes ^{1,3,5,6,7,8,12}	140	34	1,8	0,3	3,4	0,5	0,6	0,2
Prato	Perna de frango assada c/ arroz de cenoura	760	180	4,7	0,8	20,4	0,5	13,7	0,4
Salada	Salada de alface	62	15	0,2	0,0	0,8	0,8	1,8	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de feijão-verde com curgete ^{1,3,5,6,7,8,12}	363	87	5,5	0,7	8,3	0,9	1,9	0,5
Prato	Carne de porco estufada (rojõezinhos) c/ batata ao cubo ^{5,6}	855	206	14,5	2,5	10,5	0,1	8,3	0,2
Salada	Salada de couve roxa, pepino e tomate	108	26	0,2	0,0	3,3	3,0	1,5	0,0
Sobremesa	Gelatina	323	76	0,0	0,0	19,0	0,0	0,0	0,2
Sexta									
Sopa	Sopa de couve-flor ^{1,3,5,6,7,8,12}	437	105	5,3	0,8	11,7	1,7	1,8	0,6
Prato	Atum estufado c/ massa espiral ^{1,3,4}	1026	244	8,1	1,2	28,4	0,3	13,5	1,1
Salada	Cenoura e feijão-verde	103	24	0,0	0,0	4,3	4,0	0,6	2,5
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas



EB Nº1 RIBEIRÃO
RESTAURANTE
Semana de 15 a 19 de abril de 2019
Almoço

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Segunda									
Sopa	Sopa de cenoura e feijão-verde ^{1,3,5,6,7,8,12}	141	34	2,2	0,3	3,3	0,5	0,6	0,2
Prato	Hambúrguer de aves no forno c/ esparguete ^{1,3,6,12}	993	236	6,2	1,9	28,2	1,4	16,7	0,4
Salada	Salada de alface e milho	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Terça									
Sopa	Sopa de couve branca e grão-de-bico ^{1,3,5,6,7,8,12}	201	48	2,0	0,3	5,7	0,9	1,3	0,2
Prato	Filetes de pescada assados c/ salada de batata e macedónia de legumes ⁴	387	92	1,8	0,3	10,8	0,1	7,5	0,3
Salada	Cenoura, ervilhas e feijão verde (incorporados)	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa	Fruta da época	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0
Quarta									
Sopa	Creme de nabos ^{1,3,5,6,7,8,12}	145	35	1,9	0,3	3,6	0,6	0,5	0,2
Prato	Massa fusilli tricolor com frango, curgete, cogumelos e milho ^{1,3}	739	175	3,2	0,6	19,0	0,0	16,6	0,4
Salada	Salada de alface e cebola	259	61	2,1	0,0	4,7	0,4	5,6	0,0
Sobremesa	Fruta da época	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0
Quinta									
Sopa	Sopa de repolho ^{1,3,5,6,7,8,12}	459	110	5,8	0,9	11,6	2,8	1,7	0,7
Prato	Douradinhos no forno c/ arroz branco ^{1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,13,14}	1062	252	5,1	0,7	42,5	1,5	7,7	0,6
Salada	Cenoura, couve-flor e repolho	130	31	0,4	0,0	4,8	2,3	1,2	0,8
Sobremesa	Fruta da época	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0
Sexta									
Sopa	Feriado	0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Prato		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Salada		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Sobremesa		0	0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten, ²Crustáceos, ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ⁹Aipo, ¹⁰Mostarda, ¹¹Sementes de sésamo, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹³Tremço, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas